

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о здоровье – это важнейший

труд воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что

соответствует социальному запросу общества.

И мы, педагоги, ставим перед собой цель, обеспечить ребенку, в условиях комплексной информатизации образования, возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни.

Дошкольный возраст, это решающий этап в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов, и, становление функциональных систем организма.

Основная задача детского сада - подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определённые привычки.

Встаёт вопрос: "Может ли, профессионально подготовленный педагог, и, просто человек, бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников?" И одним из ответов на этот вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения *здоровьесберегающих общеобразовательных технологий*.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, это системно организованная совокупность программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, не нанося ущерба здоровью детей.

Решению цели здоровья сберегающей технологии подчинены многие задачи:

1. Объединить усилия сотрудников и родителей.
2. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой, средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, решая одну из задач, объединение усилий сотрудников и родителей, мы в группе беседуем, проводим консультации для родителей, приглашаем их поучаствовать в досугах, развлечениях и других мероприятиях совместно с детьми. Создали в группе "уголок здоровья", куда поместили книги, энциклопедии, папки-передвижки, иллюстрации, фотографии о здоровом образе жизни.

Проводя НООД по темам: "Человек, части тела", "Моя семья", "Комнатные растения" и т.д., мы приглашали родителей послушать о чем идет речь, чтобы они знали и понимали, как это важно вести здоровый образ жизни, и, что для этого нужно делать, и, приучать и воспитывать привычку у своих детей постоянно, систематично, заботиться и о себе и о других. А так же, дать понять родителям как важно быть личным примером для детей во всех видах деятельности. Чистим зубы - вместе, полощем рот после еды - вместе, утренняя зарядка - вместе, игры, чтение, рассматриваете иллюстраций, беседы, прогулки - всё вместе, дружно. Таким образом у детей появляется интерес к своему здоровью, умение контролировать себя и свое поведение, настроение.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, не болеть и т.д.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: "В здоровом теле - здоровый дух". Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: "Педагогика оздоровления", в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, и, добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Для достижения здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности.
2. Физические упражнения.
3. Эмоциональные разрядки (день рождения).
4. Физкультминутки.
5. Пальчиковая гимнастика, дыхательная.
6. Гимнастика оздоровительная (после сна).
7. Подвижные и спортивные игры и т. д.

Ежедневно в работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка. Мы создали в группе картотеку стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Пальчиковые игры без предметов используем, в свободное время, на прогулках, сопровождая движения словами:

"Я веселый пёсик Лайка,
ну ка ты со мной полай-ка
тяв-тяв, тяв-тяв".

А также упражнения на столе:

"Улиточка ползёт, домик свой везёт,
усаами шевелит, на других глядит,
а навстречу ей друзья, ползём вместе - ты и я".

или:

"Паучки, паучки, дружные ребятки,
то вперед, то назад, делают зарядку". и т.д.

Эти упражнения создают у детей еще и положительное, эмоциональное настроение, а это очень важно для здоровья детей.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей. Регулярные прогулки на свежем воздухе, игры, забавы, смех, веселье, но всё в меру. Есть такое выражение: "День проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно гулять, находиться на улице не менее 3-х часов. Через экскурсии, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения, дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботиться о своем здоровье, а также и правильно вести себя. На улице дети получают солнечные, воздушные ванны, что благоприятно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы, и, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Дети узнают о пользе свежего чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о естественных ароматах леса, которые благоприятно влияют на ребенка, на его здоровье. Учатся рассуждать, наблюдать, заботиться. В любое время года прогулки, игры на свежем воздухе - это здоровье наших детей.

Фото - прыгать бегать и метать,
и на улице играть,

и здоровье закалять.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, должен уметь объективно оценивать свои поступки, достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью.

Для осуществления физического развития и оздоровления детей в д/саду используем и нетрадиционные приёмы работы, и, оборудованные "уголки здоровья", которые оснащены как традиционными пособиями (спортивным инвентарем), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:

1. Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стоп ног.
2. Ходьба по веревке с узелками для развития координации движений, и, так же для массажа стоп ног.
3. Сухой массаж варежками (спины, рук, ног) для общего укрепления здоровья.
4. Точечный массаж.
5. Ходьба босиком по коврику (можно использовать ребристый коврик) и т.д.
6. Для развития речевого дыхания используются так же как традиционное, так и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки, колпачки от фломастеров - задуй свечки, дует сильный слабый ветерок, или горстка гороха, закрывающая картинку, и, чтобы увидеть эту картинку нужно сдуть горох в разные стороны и т.д.).

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Так при помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов и т.д. А дыхательную гимнастику делает с нами учитель-логопед.

Фото: С логопедом дышим дружно.

Для здоровья это нужно.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (прогулки, походы, наблюдения, беседы и т.д.).
2. Динамические паузы (физминутки, пальчиковые, дыхательные, артикуляционные гимнастики и др.).
3. Подвижные и спортивные игры (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, развлечения, праздники, день здоровья и т.д.).
4. Технология коррекции поведения (психогимнастика - с психологом; музыкотерапия - вместе с музыкальным руководителем и т.п.).

Итак, здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ, здоровье - ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. И важно помнить и понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня - это полноценный, трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Здоровье - это бесценный дар!!!

Желаем всем здоровья!

Список литературы

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2006.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
5. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства// Дошкольное воспитание.-2004.- №1.- с 114-117
8. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. – 2005.-№ 4 . – с.61-65.